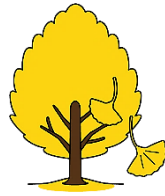


# パレット通信

11月号(第430号) 令和6年11月1日発行

発行/南越谷地区センター・公民館 〒343-0845 越谷市南越谷4-21-1  
電話: 990-1200 FAX: 985-3721



※上記QRコードから  
カラーでご覧になれます。  
(市ホームページ)

次回のうたごえパレットは **11月13日(水)** です。※参加者の受付は終了しています

## 生涯いきいきサロン

参加者募集

- 【日 時】 12月3日(火) 午後1時30分~3時
- 【会 場】 南越谷地区センター・公民館 1階 和室
- 【内 容】 癒しのヨーガと呼吸法
- 【講 師】 健康管理士 山本 恵子 氏
- 【対 象】 南越谷地区にお住まいの60歳以上の方 15名
- 【参加費】 100円(お茶代として)
- 【持ち物】 動きやすい服装、水分(水筒等)、タオル(汗拭き用)
- 【申込み】 11月5日(火) 午前9時から南越谷地区センター・公民館窓口または電話にて受付
- 【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel:990-1200



## 越谷市音楽団が来る!

公民館主催 わくわくお話広場

## お話と音楽を楽しむ

- 【日 時】 12月21日(土) 午前10時~11時
- 【会 場】 南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール
- 【定 員】 50名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【対 象】 小学生以上の方 ※大人のみ、子どものみでの参加もOK!
- 【申込み】 12月2日(月) 午前9時から右記の二次元コードから電子申請、  
南越谷地区センター・公民館窓口または電話にて受付
- 【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel:990-1200



二次元コード



## 親子あそび教室~いっしょにあそぼ~

- 【日 時】 12月2日(月) 午前10時30分~11時30分
- 【会 場】 南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール
- 【対 象】 市内在住の方 1・2歳のお子さんとその保護者
- 【定 員】 20組(40名)程度(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、飲み物、汗拭きタオル
- 【申込み】 11月5日(火) 午前9時から  
南越谷地区センター・公民館窓口または電話にて受付
- 【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel:990-1200



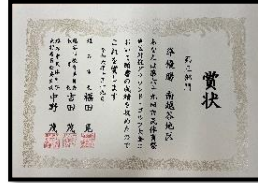
## 第69回市民体育祭地区対抗グラウンド・ゴルフ大会 結果



10月19日(土)、総合公園多目的運動場にて、第69回市民体育祭グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。今大会において南越谷地区は総合7位！ また第3部については準優勝という成績となりました。選手・協力委員の皆様、大変お疲れ様でした。

### 大会成績

総合： 7位 第1部： 8位  
第2部： 12位 第3部： 2位



## 市民体育祭地区対抗市内駅伝競走大会 ランナー募集中！

南越谷地区スポーツ・レクリエーション推進委員会では、今年度の南越谷地区代表として、駅伝大会に出場するランナーを追加で募集しております。

チャレンジしてみたい方、南越谷地区センター・公民館までご連絡ください！

【対象】 南越谷地区在住の16歳以上の男女 若干名

【申込期間】 11月8日(金) 午後5時まで

【大会日時】 12月1日(日)地区対抗の駅伝大会 6区間で競います。(1区間3~6キロ)越谷市内を走ります。

【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel:990-1200



## お口と栄養と運動の元気塾 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。

専門家からフレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう！

【日時】 12月5日・12日・19日、令和7年1月30日(木)

午前9時45分~11時45分(受付:9時30分~)

【会場】 蒲生地区センター 学習室 A または多目的ホール(開催日により異なります)

【内容】 介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて

【対象】 市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15人(申込順)

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、マスク

【申込み】 11月8日(金)より電話または電子申請

【問合せ】 地域包括ケア課 Tel:963-9163



【電子申請】

## 第23回越谷市美術展覧会(市展)への出品作品 募集中！

【部門】 日本画・洋画(版画を含む)・彫刻・工芸・書・写真の6部門

【申込み】 11月1日(金)~12月6日(金) 午後5時15分まで

※詳しくは、市公式ホームページ、またはお近くの地区センター・公民館等で配付している募集要項をご覧ください。

※二次元コードからも申込可能です。

【問合せ】 生涯学習課 Tel:963-9307



【二次元コード】

2024年

11月17日(日)

9:30~14:00

場所:南越谷地区センター・公民館

南越谷小学校校庭および体育館

地域のまつりを  
楽しもう!



第26回  
南越谷地区

フェスティバル

コミ協

○おまつり広場

- ・さいころ、輪投げ
- ・たからつり
- ・スーパーボールすくい
- ・的あててっぼう
- ・キッチンとまと



○動物バルーン

○ボトルキャップアート&回収

○フリーマーケット

○コミ協バザー

○児童絵画の展示

○あぶない箇所マップ

○防犯クイズ

○ミニ新幹線



公運協・スポレク

「スポーツミニフェスタ」

スタンプラリーも実施!!

全種目に参加してスタンプを

貯めると景品をプレゼント!!

○グラウンド・ゴルフ体験

○キックターゲット

○ストラックアウト

○フリースロー



★オープニングセレモニー

「南越谷小学校 金管バンド・バトン」

★公民館主催事業発表

「キッズ太鼓・こども太鼓」



★日ごろの成果を発表する日

○展示部門

・作品展示、ちりめん細工など

○発表部門

・オカリナ、空手演舞、ブラスバンドなど



○ふれあい体験部門

・手作り体験、アクセサリ作り、読み聞かせなど

○出店部門

・やきそば、チョコバナナ、  
揚げパン、フライドポテト  
フランクフルトなど



自治連

★自治会連合会

○「活動PR」



南越谷小学校

○PTAバザー

場所:小学校体育館

時間:10:00~13:00



雨天の場合について

下記の会場で一部開催します。

【会場】

南越谷地区センター・公民館 駐車場

南越谷小学校 体育館



【主催】まちづくり4団体(公運協・自治連・スポレク・コミ協)

【問合せ】南越谷地区センター・公民館 TEL:990-1200

# 青少年健全育成研修会

- 【日 時】12月7日(土) 午後1時30分～3時 【対 象】市内在住の高校生以上の方  
【会 場】南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール  
【内 容】『「みなみの共育」を家庭・地域と共に』  
【講 師】越谷市立南越谷小学校 校長 小崎 賢司 氏  
【申込み】不要。直接会場へお越しください。  
【問合せ】南越谷地区センター・公民館 Tel:990-1200



## 高齢者インフルエンザ・高齢者新型コロナ予防接種

市内実施医療機関で実施中です！

- 【受付期間】令和7年1月31日(金)まで  
※市外(埼玉県内)で接種の方は、予診票の申し込みを電子申請でも受け付けています。  
※県外で接種をご希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。  
【問 合 せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター) Tel:960-1100



【市ホームページ】

高齢者インフルエンザ予防接種



高齢者新型コロナ予防接種



## 歯科検診・相談 ～歯つらつ！お口の健康～

- 【日 時】11月27日(水) 午後1時30分～3時  
【会 場】中央市民会館 【対 象】市民の方20人(年齢は問いません)  
【申込み】健康づくり推進課へ電話または市ホームページより電子申請  
【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター) Tel:960-1100



- ★体調がすぐれないときには参加をご遠慮ください。  
★電子申請での申込みが上限に達しても、電話での受付が可能な場合がありますのでお問合せください。

【市ホームページ】

## 南越谷地区センター・公民館からのお知らせ

- ◆ 通常の窓口業務時間 <平日・土日>午前8時30分から午後5時15分まで(祝日、12/29～1/3を除く)
- ◆ 証明書発行業務の取扱日時 <平 日>午前8時30分から午後5時15分まで  
<日曜開庁>11月3日(次月は12月8日) 午前9時～午後4時まで

### ◆ ペットボトルキャップ回収についてのお願い

衛生面上から、キャップはよく洗浄をし、乾燥させてから回収箱に入れるようご協力お願いいたします。  
※持ってきたビニール袋から出して入れてください。

### ◆ 駐車場の適正利用についてのお願い

南越谷地区センター・公民館の駐車場は18台です。最近、満車の際に、駐車スペース外に停める車が増えています。満車の場合は、近隣のコインパーキングに停めて下さい。  
(すべての利用団体様に同様のお願いをしております)

ご来館の際は、なるべく徒歩、自転車、公共交通機関をご利用いただき、お車で越しの場合は、乗り合わせをしていただくなど、限られた駐車場を有効にお使い下さいますよう、ご協力をお願いいたします。

また、駐車場は地区センター・公民館の利用者のための駐車場です。無断駐車は絶対におやめください。



**皆様のご協力をお願いいたします！**



【南越谷地区安全・安心パトロール】次回は11月22日(金)実施予定です。